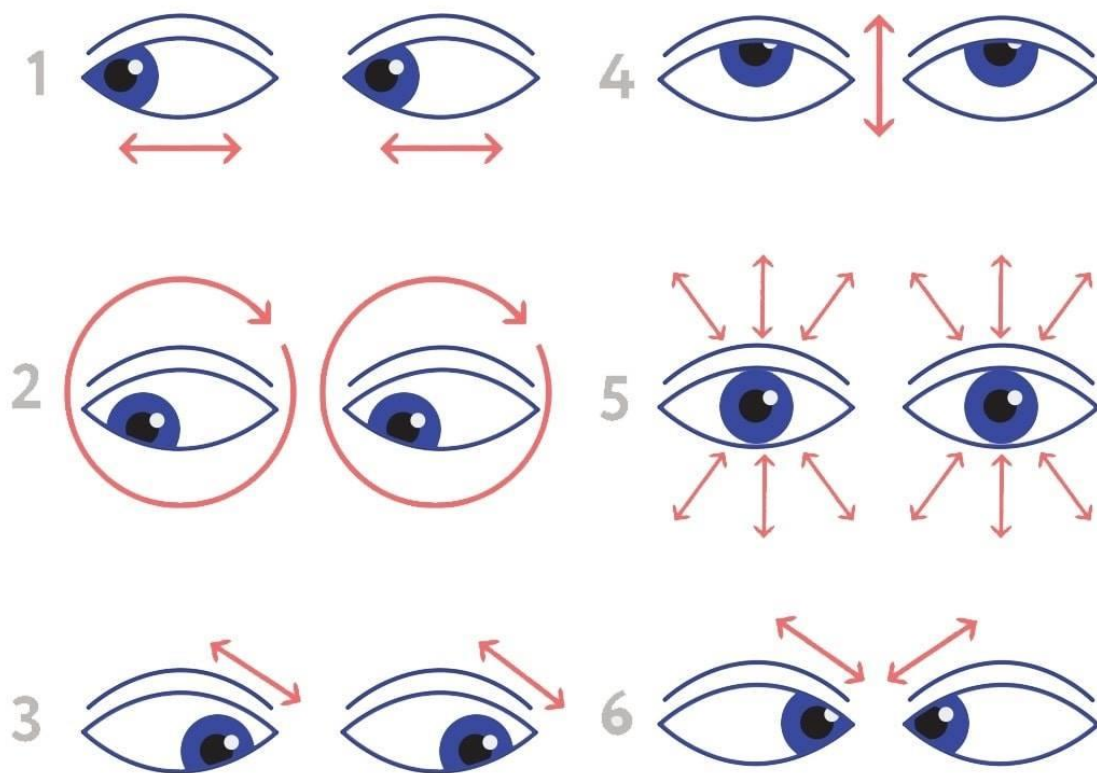


Проста гімнастика для очей



ПОДІЛЬСЬКИЙ
ЦЕНТР ЗОРУ

Зняти напругу і зміцнити очні м'язи можна за допомогою простих вправ і гімнастики для очей 📌

1. **Переміщайте погляд вправо і вліво.**
2. **Виконайте кругові рухи.**
3. **Скосите очі вправо, потім переведіть погляд по прямій лінії. Виконайте те ж саме в протилежному напрямку.**
4. **Переміщайте погляд вгору і вниз.**
5. **Поморгайте протягом двох хвилин – ця вправа нормалізує внутрішньоочний кровообіг.**
6. **Відкритими очима в повітрі малюйте складні геометричні об'єкти.**